

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

“MANUEL FAJARDO”

FACULTAD “NANCY URANGA ROMAGOZA”

PINAR DEL RÍO

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MÁSTER EN
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNITARIA.**

**TÍTULO: Programa de actividades físico recreativas para un mejor empleo del
tiempo libre de los adolescentes (11- 13 años) de la circunscripción # 156. En
el consejo popular Celso Maragoto del municipio Pinar del Río**

Maestrante: LIC. Katuska Vento Montiller

Tutor: Dr. C. Luís Alberto Cuesta Martinez

2011

“Año 53 de la Revolución”

DEDICATORIA.

A la memoria de mi padre como tributo y a mi mamá por su amor incondicional y por haberme enseñado el secreto de amar lo que hago.

A mis hijos Henry y Nelson David, por ser mis dos tesoros más preciados.

A mi familia y alrededor de ellos a todos los seres que quiero de verdad, por haberme regalado tantos momentos felices, dedicación y comprensión, por su total apoyo espiritual, a ustedes mi cariño y respeto.

A mis hermanos Osvaldo y Orlando que me inspiran con su ejemplo.

A todos los profesores que experimentan un crecimiento profesional y espiritual con su trabajo creativo.

AGRADECIMIENTOS.

A mi tutor Luís Alberto Cuesta, por su estoicismo, contribución, visión, amistad y entrega infinita a mi desarrollo y deseos de superación.

A Bárbara, Ivis por su colaboración en los momentos precisos, pues su ayuda fue muy valiosa para poder enfrentar esta tarea.

A todos los profesores que me transmitieron con mucha profesionalidad y amor las diferentes asignaturas durante la maestría y a quienes les debo mi formación y progreso profesional.

A todas las personas que me ofrecieron un día aliento de continuar, los recursos necesarios y su sabiduría personal.

A todos los que de una forma u otra hicieron posible la culminación de esta tesis.

A todos, muchas gracias.

RESUMEN

La ingerencia comunitaria, se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social. Los estudios acerca de la ocupación del tiempo libre tienen un lugar significativo en las investigaciones como elemento importante en la formación de la personalidad del hombre que se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas acerca de cómo emplear su tiempo libre en otras actividades de sus gustos y preferencia, propiciando a su vez transformaciones sociales de carácter individual y colectivo. La presente investigación está encaminada a la aplicación de un programa de actividades físico recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes de 11- 13 años de la circunscripción # 156 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” en el municipio de Pinar de Río. El diagnóstico practicado permitió confirmar, a partir de la aplicación de diferentes métodos e instrumentos de investigación como el estudio de presupuesto tiempo, la observación, entrevistas y encuestas, la carencia en cuanto a la programación y oferta sistemática de actividades físico recreativas, acorde a las necesidades y gustos de estos adolescentes. El Programa aplicado ha propiciado el incremento de los niveles de aceptación y participación de los adolescentes en las actividades desarrolladas, a las que se les ha ido dando seguimiento.

ÍNDICE

Contenido	Página
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I- Fundamentos teóricos sobre el tiempo libre y la recreación en el trabajo comunitario.	10
1.1. El tiempo libre y su concepción social.	10
1.2. La recreación como forma de empleo del tiempo libre.	12
1.3 –La comunidad y el trabajo comunitario.	15
1.4- La Recreación Física en el marco del trabajo comunitario.	18
1.5- La Programación de actividades físico recreativas.	22
1.6- Los adolescentes.	24
Capítulo II. Resultados de los instrumentos aplicados y presentación del programa de actividades físico – recreativas	29
2.1- Características de la comunidad	29
2.2- Características del grupo de adolescentes objeto de estudio.	29
2.3- Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo.	31
2.4- Análisis de los resultados de la observación (Primer momento).	32
2.5- Análisis de los resultados de la encuesta.	33
2.6- Resultados de la Entrevista.	34
2.7- Programa de actividades física recreativas.	35
2.8- Valoración de la utilidad del Programa de actividades físico recreativas.	
Valoración por el criterio de especialistas.	46
CONCLUSIONES.	49
RECOMENDACIONES.	50
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN.

La actividad física constituye un elemento importante en la elevación de la calidad de vida de la población, es por ello que en la Sociedad Cubana, se le brinda cada vez más una mayor preferencia a la utilización de este medio para elevar la calidad de vida de la población.

El deporte y la práctica de actividades físico deportivas y recreativas se han convertido en un fenómeno cultural de grandes dimensiones en el mundo de hoy, dado no sólo por la cantidad de deportes o actividades, sino por la difusión que estas han alcanzado virtualmente en todo el mundo. Cada vez más, de una forma u otra, todos los países se preocupan por la práctica masiva y por el aspecto cualitativo del deporte y la recreación sana y variada, lo cual se traduce en altos niveles de salud, prevención social y relevantes logros a nivel nacional e internacional.

Para Cuba resulta necesaria la obligada búsqueda de estrategias que permitan enfrentar una política de desarrollo de la práctica de la educación física, el deporte y la recreación en función de la promoción de salud en las comunidades con un carácter masivo, que conlleven a la mejoría de las condiciones de vida de la población. La elevación de la calidad de vida no es solo tarea del sector sanitario, sino también de los gobiernos, individuos, familia y escuela, destacando el papel que juega la comunidad en su conjunto, para desarrollar y mantener la integralidad y la capacidad de rendimiento de las personas.

La creación de los Consejos Populares y el surgimiento de movimientos comunitarios en diferentes regiones del país está propiciando la formación de la conciencia ciudadana según la cual el Estado debía satisfacer sus necesidades y avanzar hacia la concientización de que es la propia comunidad, con sus recursos y fuerzas internas quien debe resolver sus problemas para garantizar su auto desarrollo.

La Cultura Física como actividad social no escapa a la dinámica de los cambios que se han producido en la sociedad y tienen como pretensión desarrollar su carácter participativo en la comunidad. En el desempeño de desarrollar una Cultura Física comunitaria se hace necesario desarrollar una serie de acciones, encaminadas todas estas a lograr el comprometimiento de los miembros de la comunidad y de los

profesionales que allí laboran con el propósito de que puedan ser agentes activos en la solución de sus demandas.

Un elemento relevante en el enfoque comunitario, lo constituye la práctica de la Cultura Física y la recreación en función de un correcto empleo del tiempo libre por parte de la población, que no sólo se dirija a lograr una máxima participación de la comunidad en las diferentes actividades, lo cual hace que tenga un verdadero alcance de la mayor parte de la sociedad, sino también que los profesores y dirigentes que trabajan en los Combinados Deportivos sean parte de ese entorno social, donde viven y desarrollan todas sus actividades, siendo a la vez conductores y partícipe de los cambios sociales que se operan en la comunidad.

Son muchas las medidas que en la actualidad se toman para enunciar los términos e índices que han de puntualizar la mejoría de la calidad de vida: educación, cultura, salud, deporte, recreación y tiempo libre entre otros, con la finalidad de lograr un desarrollo económico y social, armónico con su entorno.

Desde lo general, la necesidad de particularizar en la solución de problemas propios de cada comunidad, obliga a profundizar en métodos y técnicas desde un enfoque de investigación participativa, con carácter socio crítico e ideográfico, en la elaboración y desarrollo de proyectos comunitarios donde a la vez que se resuelve un problema inmediato, a mediano plazo se logre, a través de acciones educativas, crear las bases de una cultura general, que permita a la comunidad implicada, la adopción de actitudes y prácticas adecuadas que eleven permanentemente su calidad de vida.

Los estudios acerca del empleo del tiempo libre ocupan un lugar significativo en la investigaciones debido a la importancia económica de los productos y servicios consumibles y la satisfacción de las crecientes necesidades de la población y en un sentido más general, al relevante papel que desempeña el correcto empleo del tiempo libre como el elemento importante en la formación de la personalidad del hombre nuevo.

Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, cultura e ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas. En este sentido es

imprescindible el estudio de las necesidades espirituales de la población para dotar a su tiempo libre de un contenido cada vez más rico y elevado lo cual tiene una connotación social.

Es por eso que estos estudios cobran una particular relevancia en el caso de los adolescentes debido a la función que desempeñan en el empleo del tiempo libre junto a otras actividades recreativas que inciden en la formación integral de la personalidad.

Considerando la importancia de los aspectos anteriormente abordados, es que se emprende la presente investigación, la que se enmarca en la circunscripción # 156 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” en el municipio de Pinar de Río, específicamente, en los adolescentes (11- 13 años) de este asentamiento, los cuales manifiestan insatisfacción recreativa, al no contar con una variada oferta recreativa que satisfaga sus intereses encontrándose desmotivados. Esto se pudo constatar a través de diferentes instrumentos aplicados como, observaciones, encuestas y entrevistas realizadas, conjuntamente con los factores vinculados a dicha actividad.

Entre las insuficiencias develadas en este estudio inicial, se destacan:

- Los adolescentes disponen de una magnitud aceptable de tiempo libre (5 horas, 28 minutos) que es empleada fundamentalmente en actividades espontáneas o de realización individual.
- La oferta de actividades recreativas en la comunidad es irregular y poco variada, apreciándose baja participación por parte de los adolescentes en las mismas.
- El programa recreativo con que cuenta el Combinado deportivo en el que se inserta esta comunidad, no contempla una variedad de actividades recreativas que responda a los intereses y preferencias de cada grupo etáreo, específicamente los adolescentes, no cumpliéndose todas las actividades programadas.

Por todo ello es que se arriba al siguiente **problema científico**:

¿Cómo contribuir al proceso de recreación comunitaria para lograr un mejor empleo del tiempo libre de los adolescentes (11- 13 años) de la circunscripción # 156 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara”?

Objeto de estudio: El proceso de recreación comunitaria.

Objetivo general: Aplicar un programa de actividades físico-recreativas que contribuya a un mejor empleo del tiempo libre, en el proceso de recreación comunitaria, de los adolescentes (11-13años) de la circunscripción # 156 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.

Campo de acción: Empleo del tiempo libre en los adolescentes (11-13años) de la circunscripción # 156.

Preguntas Científicas

1. ¿Qué antecedentes y sustentos teóricos existen sobre la recreación comunitaria y en el empleo del tiempo libre en los adolescentes?
2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los adolescentes (11-13 años) de la circunscripción # 156 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara”, con respecto al empleo de su tiempo libre y la realización de actividades físico recreativas?
3. ¿Qué actividades físico – recreativas se pudieran ofertar para propiciar un mejor empleo del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes (11-13 años) de la circunscripción # 156 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del Programa de actividades físico-recreativas elaborado, para propiciar un mejor empleo del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes (11-13 años) de la circunscripción # 156 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río?

Tareas Científicas

1. Análisis de los antecedentes y sustentos teóricos existentes sobre la recreación comunitaria y el empleo del tiempo libre en los adolescentes.
2. Diagnóstico de la situación actual que presentan los adolescentes (11-13 años) con respecto al empleo de su tiempo libre y la realización de actividades físico recreativas en la circunscripción # 156 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río,
3. Elaboración de las actividades físico – recreativas a programar para propiciar un mejor empleo del tiempo libre, en la recreación comunitaria, de los adolescentes (11-13 años) de la circunscripción # 156 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.
4. Valoración de la utilidad del Programa de actividades físico-recreativas elaborado, para propiciar un mejor empleo del tiempo libre, en la recreación comunitaria de los adolescentes (11-13 años) de la circunscripción # 156 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara” del municipio Pinar del Río.

Población y Muestra.

Para la realización de la investigación se tuvo en cuenta la circunscripción # 156 del Consejo Popular Celso Maragoto que cuenta con una población de 56 adolescentes (11-13 años), de los que se seleccionó, aleatoriamente, una muestra de 19 adolescentes, los que representan el 33,9 % con relación a la población. Se utilizó el muestreo aleatorio simple siguiendo el criterio de selección de cada tres, uno.

Además, se consideró una muestra secundaria conformada por 10 informantes claves: Presidente del Consejo Popular, Delegado de la circunscripción, Directora del Combinado Deportivo, cuatro profesores de recreación y tres activistas de la comunidad, relacionados de una forma u otra con el tema en cuestión.

Esta investigación, se desarrolló bajo un enfoque investigativo integral que tiene una base metodológica general dialéctico materialista, en la cual se emplearon métodos de investigación teóricos, empíricos y estadísticos que adecuadamente combinados permitieron seleccionar elementos cualitativos y cuantitativos que favorecieron la solución de las tareas propuestas, ellos fueron:

Los **métodos teóricos** utilizados fueron:

El **Histórico – Lógico**: Nos permitió partir del origen y evolución del tiempo libre, teniendo en cuenta la edad, características biológicas para establecer un programa que responda a los fundamentos teóricos y a las necesidades.

El **Análisis – Síntesis**: En la determinación de las principales motivaciones recreativas a emplear así como la asimilación por parte de los adolescentes.

El **Inductivo – Deductivo**: Fue utilizado para elaborar el objetivo de la investigación en función de elaborar el programa de actividades físicas-recreativas para la ocupación del empleo del tiempo libre de los adolescentes en edades de (11-13 años) del poblado el sitio.

Los **métodos empíricos** utilizados fueron:

Análisis documental: En la revisión de toda la documentación necesaria que pudiera brindar un impacto favorable a desarrollo del empleo del tiempo libre de la población objeto de estudio, incluyendo proyectos y programaciones recreativas anteriores.

Observación: Fueron observadas 7 actividades de las realizadas en la comunidad estudiada, con el propósito de constatar el comportamiento de una serie de aspectos relacionados con la organización, realización y participación de las mismas. (Anexo 2)

Encuesta: fue aplicada a la muestra de 19 adolescentes, con el objetivo de conocer sus criterios en cuanto a la realización, los gustos, preferencias, necesidades acerca de las actividades recreativas en el empleo del tiempo libre. (Anexo 3).

Entrevista: Realizada a factores involucrados (10), entendidos como las personas que de una forma u otra están vinculadas a la planificación, oferta y realización de la Recreación en la circunscripción, con el propósito de valorar el comportamiento de dichos elementos, en aras de su mejoramiento. (Anexo 4)

Consulta a especialista: Se consultó un total de 7 especialistas con más de 10 años de experiencia en la actividad de la recreación física, para la valoración teórica del proyecto recreativo físico elaborado. (Anexos 5 y 6).

Pre- experimento: Consistió en la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del Programa de actividades físico recreativas propuesto, donde se aplicó la Prueba de Dócima de Diferencia de Proporciones.

Métodos sociales y de Intervención Comunitaria.

Estudio de Presupuesto Tiempo: Para efectuar el análisis del tiempo libre de la población estudiada (19 adolescentes 11- 13 años), de la circunscripción # 156, Consejo Popular “Celso Maragoto Lara”, el que incluyó el conocimiento del tiempo empleado en cada una de las actividades globales o principales realizadas en un día natural (24 h), la magnitud de tiempo libre disponible, así como las principales actividades realizadas en este tiempo. Para ello se utilizó como instrumento, el Auto Registro de Actividades. (Anexo 1).

Entrevista a informantes claves: A los agentes de la socialización (Delegado de la Circunscripción, Director Combinado deportivo y profesores de recreación), para conocer sus criterios y opiniones acerca de la programación, oferta y realización de actividades recreativas a los adolescentes (11- 13 años), en la circunscripción # 156 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara”.

Intervención Acción Grupal: Para la realización del trabajo en la comunidad se utilizó dicho método para combinar la investigación social, el trabajo educacional y la acción, que supone la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir, además implica la participación del objeto de investigación en el programa de estudio y

acción. El objetivo es conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad.

Investigación-acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes de (11-13 años) de la circunscripción # 156 del Consejo Popular “Celso Maragoto Lara”, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven, así como en el perfeccionamiento del Programa de actividades físico recreativas ofertado.

Métodos Estadísticos.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas: la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo de las mediciones realizadas (estudio de Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre), el análisis porcentual de los resultados arrojados por la observación, la entrevista y la encuesta, así como la Dócima de Diferencia de Proporciones, para la comparación de los resultados de las Observaciones (primer y segundo momento). Todos estos datos resultantes fueron reflejados en tablas y gráficos confeccionados al efecto.

El aporte teórico de la investigación radica en una fundamentación teórica del uso del programa de actividades físicas-recreativas para el empleo del tiempo libre.

El aporte práctico es la aplicación de un programa de actividades físicas-recreativas para el empleo del tiempo libre de los adolescentes que funciona como una herramienta esencial en el trabajo de socialización en la comunidad objeto de investigación.

Pertinencia social: Es pertinente porque logra reincorporar a los adolescentes a la práctica de actividades físicas-recreativas de forma sistemática en la comunidad los que se encontraban ocupando su tiempo libre en la realización de actividades que no se corresponden con las normas sociales

Actualidad científica: Encaminada a solucionar una situación social puntual que afecta el comportamiento de los adolescentes en una edad básica para el desarrollo, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

Socialización.

Los resultados de la presente investigación han sido presentados en varios eventos, los mismos han sido a nivel de Combinado, Municipal y Provincial y una publicación.

Estructura de la tesis:

Introducción: Donde se presenta el diseño metodológico de la investigación, a partir de la identificación de la situación problemática resaltando novedad, aportes y socialización

Capítulo I: Se abordan los antecedentes teóricos y metodológicos sobre el tiempo libre y la recreación en el trabajo comunitario.

Capítulo II: Marco metodológico, donde se explican los métodos y técnicas utilizadas en las distintas etapas de la investigación y los resultados de los instrumentos aplicados, así como la propuesta del Programa de actividades físico – recreativas.

CAPITULO I- Fundamentos teóricos sobre el tiempo libre y la recreación en el trabajo comunitario.

En el siguiente capítulo nos proponemos como **objetivo**: valorar los antecedentes teóricos sobre la recreación, la ocupación del tiempo libre y el diseño de actividades que contribuyan a su formación y enriquezcan su responsabilidad ciudadana particularmente en lo jóvenes.

1.1. El tiempo libre y su concepción social.

Grushin, O. (1966). Afirma: "Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones". Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es "Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas". El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socio – económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opción habilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre.

Debemos referirnos que aunque el concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades.

Respecto al empleo del tiempo libre, generalmente identificado como "tiempo liberado de las obligaciones laborales", en realidad ha de interpretarse como aquel Momento durante el cual el individuo puede actuar de forma auto condicionada, según su voluntad y no en contra de ella por razones ajenas e impuestas a él desde fuera, o hetero condicionadas.

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o reformativa indirecta y facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa a informaciones de contenido mal hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio-psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio psicológico sobre bases rigurosas.

En efecto, el empleo del tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye la necesidad social para el individuo, ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña el hombre, dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Es sumamente importante la observación con relación al hecho de que el empleo del tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una personalidad altamente intelectual y de esta personalidad desarrollada participa en el proceso de producción no ya como su apéndice, sino como su organizador y director. A esta función superior que cumple la recreación, a través del empleo del tiempo libre se le denomina "Auto desarrollo", dado que es la posibilidad personal que tiene cada individuo de crearse condiciones Pero la formación no es exclusivo del empleo del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social realizada por las organizaciones políticas, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea planificada en la conciencia social, etc. Es decir,

es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades para el empleo del tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el empleo del tiempo libre., conociendo la caracterización de las comunidades y la población que conviven en ella.

1.2. La recreación como forma de empleo del tiempo libre.

La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de diferente forma, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses en el mundo moderno puede constituir formas de recreación.

Es por eso que muchas veces encontramos que lo que para unos es recreación, para otros no lo es, por ejemplo, el cuidado de los jardines para algunos resulta una actividad recreativa y para otros constituye su trabajo.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Joan Huisinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego. (Citado por, Fullea, P. (2006))

A continuación presentamos varios enfoques conceptuales de recreación, ya que esta ha adoptado connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto de tiempo libre que se analizará en su debido momento.

Para Dumazedier, J. (1964) destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones

profesionales, familiares y sociales". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los

Diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor Butler, G. (1963). quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Por consiguiente el término Recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino que también el espacio en que estos funcionan.

Considerada desde el punto de vista técnico - operativo la Recreación es la disciplina cuyo propósito es utilizar las horas de descanso (tiempo libre), en el cual puede el hombre aumentar su valor como ser humano y como miembro de la comunidad,

ocupando este tiempo con actividades creadoras y motivándolo para que se enriquezca en los dominios profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

Resumiendo este aspecto podemos plantear que todos o casi todos los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que la Recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre, La Recreación esta ligada por tanto con la educación, auto educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Características socio-psicológicas de la recreación

Entre las principales características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están las siguientes:

- 1.- Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.
- 2.- Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.
- 3.- El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.
- 4.- La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface. Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

Se conoce que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad, están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de

sus formas deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades, que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

En las posibilidades de desarrollo espiritual y físico que encuentra el individuo en el tiempo libre, al presentarse la Recreación como una actividad integral de desarrollo multifacético, como un fenómeno de formación general, constituida por formas recreativas específicas, las cuales representan los más diversos sectores de las actividades del hombre y por consecuencia suplen un papel coadyuvante en la formación de la personalidad en el socialismo, radica la verdadera dimensión en importancia que para la sociedad socialista posee la utilización positiva y creativa del tiempo libre.

1.3 –La comunidad y el trabajo comunitario.

En la literatura especializada aparecen numerosas definiciones de comunidad, cada una de las cuales centran su atención o hacen mayor o menor énfasis en determinados aspectos, en dependencia del objetivo fundamental del estudio y de la disciplina desde la cual se realiza o dirige dicho estudio. En este sentido, diferentes ciencias han aportado su visión de comunidad, partiendo de indicadores que forman parte de su objeto de estudio. Así tenemos la Psicología social o específicamente la Psicología comunitaria, la Psicología de las comunidades, la geografía y otras.

El concepto de comunidad entonces se puede referir a un sistema de relaciones sociales, a un agrupamiento humano o un espacio geográfico.

Las definiciones de comunidad, en sentido general, se pueden diferenciar por el énfasis que se hace: en elementos estructurales unas, en elementos funcionales otras y, finalmente, en aquellas que reflejan ambos tipos de elementos. La definiciones estructurales, que tienen un carácter mas descriptivo, denotan

fundamentalmente entidades que responden elementos muy precisos y específicos desde el punto de vista moral, sin reflejar las interrelaciones y los móviles de cambios.

Como ejemplo de definiciones de comunidad con predominio de elementos estructurales tenemos los siguientes:

Danfor, H. (1966). Es el mas pequeño grupo territorial que puede abarcar todos los aspecto de la vida social es un grupo local lo bastante amplio como para contener todas las principales instituciones, status e intereses que componen una sociedad.

El concepto de comunidad en este sentido también se utiliza para referirse a:

- . Un sistema de relaciones sociopolítica y económicas, físicamente determinadas y con identidad definida.
- . Modo de asentamiento humano (urbano o rural) donde sus residentes tienen características sociológicas similares en su sistema de relaciones.

El término comunidad ha sido abordado por diferentes autores los cuales relacionamos a continuación:

Para Arias, H. (1995) “la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

Gutemberg, E. (1994). define comunidad como “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”.

González, N. (1999) define la comunidad como un “grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e interese

comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos.

Violich, f. (1989): define a las comunidades como “formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía”.

Weber, (1969). define comunidad como” El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno”.

Comunidad, a juicio de Arteaga, R “es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes”.

Según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), Comunidad”...es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes...” (Citado por, Olivera, R. 1996).

Atendiendo a estos conceptos y como resultado de los instrumentos aplicados comprobamos que nuestra comunidad reúne todos los requisitos del concepto de comunidad citado anteriormente por Olivera, R. 1996, así como por un elemento de los que plantea Arteaga, R. y la Asociación de Pedagogos.

1.4- La Recreación Física en el marco del trabajo comunitario.

Partiendo del concepto de Recreación, anteriormente abordado, en este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que se mantiene que debe ser practicada en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas. Siendo aceptada la definición brindada por Pérez, A. (2003), quien acota: "...es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual...".

Claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico – deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de las actividades en función recreativa y que éstas pueden ser de las más variadas, representadas en juegos, deportes y otras, pero también aquellas en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, practicas sistemáticas, entrenamientos etc.

Entonces se asume que, la recreación física, es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

A lo que llamamos recreación física, se conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deportes para todos, cultura física popular, deporte no calificado, etc., es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista como:

- Participación en actividades recreativas físicas diversas, de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza etc.)

- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la Recreación Física.

Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De aquí se puede inferir la gran importancia que revisten para la sociedad. Su planificación y programación dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

Recreación Física y Comunidad.

Dentro del espacio problémico que ocupa el proceso de las actividades físicas y recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan, en este sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas de los adolescentes durante su evolución y desarrollo, así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por los que ha atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los adolescentes, conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de estos adolescentes, elevando su calidad de vida, de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas y comunitarias, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es

elevado y complejo, se van revelando al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de los adolescentes.

- **Recreación física para un grupo urbano o comunitario.**

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno como vía del uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativas físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades recreativas físicas lo más cerca posibles de las viviendas y bloques de edificio, utilizando los terrenos que existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a nivel de Zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitaría el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios que se forman pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades recreativas físicas crea y desarrolla: Buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y el medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, estilos de vida saludables.

Recreación física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones , centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa en los Consejos Populares los combinados o centros deportivos los cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física, en relación a la Recreación Física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativo físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Recreación física en el ámbito de circunscripción.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación Física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

1.5- La Programación de actividades físico recreativas.

El programa de actividades físicas recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, para ello se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Pérez, A. (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado.

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan cuentan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un programa con actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado

e. **Enfoque Socio-Político:** Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físicas recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado

integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Instrumentación y Aplicación del Programa

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el programa). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

Población: Características; Necesidades; Intereses; Experiencias

Contenido: Medios; Áreas de expresión; Actividades.

Plan de Recursos: Humanos, técnicos y financieros; Lugar e instalaciones; Vocación.

Metodología: Técnicas generales y Técnicas específicas.

Objetivos: Generales, Específicos

- Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.

_ Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Las características a tener en cuenta el plan de actividades físicas recreativas el cual deben cumplir las siguientes:

Equilibrio.

Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescente (13-15 años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad.

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad.

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

Flexibilidad.

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de Programación Recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

1.6- Los adolescentes.

Según Infante Álvarez, E. (2005). La adolescencia proviene del vocablo latino *adolescere*, significa padecer durante mucho tiempo la adolescencia se considera solo un transito entre la infancia y la adultez, pero hoy existen motivos suficiente para considerarla como una etapa dentro del proceso de desarrollo del ser humano exclusivo de nuestro espacio según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia transcurre como tendencia general, el periodo de la duración de la

adolescencia. Se esta prolongando: y se alcanza la madurez biológica en la edad más temprana mientras que la independencia social y económica aparece más tarde.

Se definen tres etapas de la adolescencia

- Adolescencia inicial o temprana (10-14 años)
- Adolescencia media (12-13 a los 16 años).
- Adolescencia tardía (16-19 años)

Según la master Sánchez, M. E. (2004).

“Muchos autores consideran a este período como difícil y crítico debido a la complejidad e importancia de los procesos en el desarrollo. En fin, es una etapa distinta por su característica biológica, social, cognoscitiva, afectivas, motrices y por la formaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar por no puesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas mas madura con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o se acentúan los rasgos adultos.

-Existen problemas de conflictos entre el adolescente y el adulto.

Esto ha llevado a algunos autores a considerar la existencia de una moral autónoma que se opone a la moral adulta provocando los conflictos generacionales.

-La familia representa un importante papel en el sistema de comunicación del adolescente, en función de su desarrollo como personalidad

Adolescente y Familia: La familia constituye al primer grupo al cual pertenece el ser humano y en ella se modelan los primeros sentimientos y vivencias e incorporan las principales pautas de comportamiento. Por lo tanto, es el hogar donde se dan las condiciones para que el niño al crecer se desarrolle como una persona madura y estable.

Área cognoscitiva: Elevar el nivel cognoscitiva y a su vez propicia su desarrollo.

Atención: Se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona. Al aumentar las posibilidades físicas y psíquicas.

Son capaces de controlar su atención.

Percepción: Son capaces de hacer un análisis detallado de un objeto o materia recibida. Es así que este proceso cognoscitivo adquiere contenido y organización, Favoreciendo el desarrollo de la observación.

Distinguir las interconexiones más significativas de las dependencias de causa y efecto.

Memoria: El desarrollo de la memoria voluntaria se incrementa.

Se plantea concientemente el objetivo de fijar, conservar y producir el material de estudio.

La memoria se encamina a intelectualizarse.

Existe un nivel de dominio y productividad de recuerdo.

Se desarrolla la memoria racional y la lógica verbal, aumentando el papel selectivo de los procesos de memorización.

Imaginación: Es productiva, refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con las ideas sociales y morales aceptadas, su idea permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Su imaginación reconstructiva y creadora continúa desarrollándose en función de las exigencias de la edad.

Pensamiento: El desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual – reflexivo

Área Motivacional – Afectiva – Volitiva:

Motivación: Los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable y se van transformando gradualmente en intereses teóricos que servirán de base para la aparición de los intereses profesionales.

Emociones y Sentimientos: El adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, la cual es muestra de su sensibilidad afectiva.

Las vivencias emocionales son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos y con los coetáneos.

Aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual.

Hay predominancia de inestabilidad en las manifestaciones emocionales expresadas en la impulsividad y en los cambios de estados de ánimo.

Sus sentimientos se hacen cada vez más variados y profundos, apareciendo en particular los sentimientos cercanos.

Voluntad: Las posibilidades cognoscitivas, la experiencia en la comunicación, la actitud autocrítica, las elevadas exigencias.

Aumenta la responsabilidad personal de sus propios actos, condiciona el desarrollo de la voluntad.

Son capaces por un fin y tratar de lograrlo a toda costa.

Llegar a desarrollar de manera significativa algunas cualidades volitivas valentía, como son: la valentía, independencia, la decisión y la iniciativa.

Puede ocurrir también algunos defectos de la voluntad que se manifiestan claramente por la falta de valentía, osadía y perseverancia, y la presencia de obstinación y negativismo.

Formaciones psicológicas de la personalidad:

-La formación central de la personalidad es el “ Sentimiento de Adulter ” o noción de sentirse adulto. Es una aspiración activa a ser y considerarse adulto, traducido en el afán de parecerse a los adultos extremadamente, de compararse en algunos aspectos de su vida y actividad, y de adquirir sus cualidades, actitudes, derechos y privilegios.

- Este se soluciona cuando el adulto y el adolescente establecen relaciones de colaboración y comunicación sobre la base del respeto, la confianza y la ayuda mutua.

Conciencia moral:

- La moral del adolescente no resulta todavía lo suficiente estable.

- El grupo influye en la formación de la opinión moral y de valoración que hace el adolescente de ella.

Alonso, T. J. (1992). en estudios realizados concluyo qué “los adolescentes destacan en su ideal cualidades generales. En esta etapa lo típico son los ideales concretizados y generalizados”.

Domínguez, L. (2003) y sus seguidores, señalaron “que a partir del momento en que la opinión de los coetáneos se convierte en motivo esencial de conducta, se da la posibilidad en un proceso de transformación del grupo hacia formas superiores de crecimiento. Pero este cambio no se produce de manera espontánea, sino que depende del trabajo educativo del maestro en la organización social del grupo, de manera indirecta, apoyándose en los propios adolescentes (sin presiones) para que no se produzca el formalismo moral, muy peligroso y dañino en el desarrollo de la personalidad”.

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son la el futuro de proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que ellos estén el mayor tiempo posible ocupados en la realización de actividades físico - recreativas sanas.

Conclusiones parciales del capítulo

1-Es evidente que el concepto de recreación física y tiempo libre ha sido establecido por diferentes autores y cada uno de ellos consideran un grupo de condiciones, motivaciones, determinadas por las condiciones sociales, psicológicas y etáreas.

2-Cada individuo tiene un modo particular ajustado a sus necesidades, de emplear el tiempo libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han definido operativamente a los jóvenes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

Capítulo II. Resultados de los instrumentos aplicados y presentación del programa de actividades físico – recreativas

2.1- Caracterización de la comunidad

El Consejo Popular oficializa el nombre de “Celso Maragoto” en la década de los años 1970, su estimación es de 210 kilómetros cuadrados, al norte limita con El rio Guama, al sur con el Reparto Cuba Libre, al este con el Consejo Popular Capitán San Luís y al oeste con Jagüey Cuyují, lo caracterizo como un barrio de cierta desventajas sociales que afectaban indudablemente la formación social de los Adolescentes que convivían en esa Comunidad.

Para el desarrollo del Deporte cuenta con caracterizando socialmente a los adolescentes de la comunidad objeto de investigación se pudo apreciar que tienen una incidencia marcada en ciertos rasgos de la personalidad, que se manifiestan en ocasiones de manera negativa, algunos de ellos no poseen el nivel cultural adecuado de acuerdo a la edad, se evidencian casos de conductas sociales no adecuadas como juegos ilícito de las mismas actividades que de manera cotidiana se desarrollan en la comunidad, consumo excesivo de bebidas alcohólicas .

2.2- Características del grupo de adolescentes objeto de estudio.

Este grupo se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, no se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades. En cuanto a la actividad física muestran rivalidad con sus contrarios, Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, poseen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación y orientaciones de sus padres temiendo a las malas influencias. Tienen independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas aunque no de su edad y poco estables, por lo

que están expuesto a enfermedades sexuales realizaron actividades para motivar al grupo y mejorar la compatibilidad, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas actividades interactúen con el grupo de forma tal que se produzcan transformaciones en el grupo y el resto de los adolescentes y de la circunscripción y el resto de la comunidad.

Para la realización del trabajo con este grupo se aplico el modelo **sociométrico**, el cual nos sirvió para interrelacionar a los diferentes miembros del grupo y determinar el grado de compatibilidad entre ellos, aplicándose una encuesta sociométrica para conocer con quien prefiere compartir actividades físicas. Además aplicamos el modelo de compatibilidad psicológico con el objetivo de lograr una estrecha relación entre los miembros de cada grupo a la hora de realizar las actividades competitivas, pues en cada grupo existen miembros que no pertenecen a mismo CDR y puede existir rivalidad entre ellos.

Las actividades físico recreativa que se le aplicaran tendrán como objetivo fundamental modificar la conducta de cada uno de los miembros del grupo, para lograr una mejor organización del grupo. Aquí juega un papel fundamental los líderes que se encuentran en el grupo, pues estos van hacer seguidos por sus integrantes, como organizadores de la actividad exitosa del grupo, no se debe perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo.

Se les hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físico- recreativas que se realizaran, se escucho y valore sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

Con estas actividades los adolescentes aprenden ideas, que lo llevan a sacrificarse para obtener resultados satisfactorios, se le hizo saber la importancia que origina la actividad físico-recreativa y el buen aprovechamiento del tiempo libre, además se realizaron varias actividades para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad de forma tal que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad

Nuestro programa ayuda al desarrollo socio cultural y educativo de los adolescentes de la circunscripción, dando pasos positivos a la aplicación de un conjunto de ejercicios físicos recreativos además de promover el auto desarrollo de la comunidad.

2.3- Resultados del Estudio de Presupuesto Tiempo.

Realizando un análisis del presupuesto tiempo o sea, las actividades y distribución del tiempo diario (24 horas) de los adolescentes en la comunidad, se puede apreciar (muestra tabla 1) los tiempos promedios que dedican estos adolescentes, los días entre semana, a cada una de las actividades globales o principales.

Se aprecia un tiempo promedio consecuente dedicado al estudio (6 horas y 40 minutos), dada la doble sesión docente.

El tiempo dedicado a la transportación es de 52 minutos porque los centros de estudio están cercanos a los lugares donde viven y algunos se trasladan a otros centros de la zona más distantes. El tiempo dedicado a las necesidades biofisiológicas es de 10 horas y 48 minutos. A las tareas domesticas solo dedican 12 minutos, normal, teniendo en cuenta la edad.

Como resultante se obtiene una magnitud aceptable de tiempo libre de 5 horas y 28 minutos.

Tabla No. 1- Distribución del Presupuesto de Tiempo (lunes a viernes) de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
19	Estudio	6.40
	Transportación	0.52
	Necesidades Biofisiológicas	10:48
	Tareas Domésticas	0:12
	Actividades de Compromiso Social	0:00
	Tiempo Libre	5:28

Como se expresa en la Tabla No.2 las principales actividades realizadas en Tiempo Libre según resultados del auto registro, los adolescentes de la circunscripción # 156, invierten el mayor tiempo en realizar actividades, dentro de las que sobresalen con las mayores cantidades de tiempo: ver televisión (1 hora, 42 minutos), jugar con amigos (53 minutos), hacer las tareas de la escuela (40 minutos) y realizar actividades pre deportivas (34 minutos).

Tabla No.2- Actividades realizadas en el Tiempo Libre (resultados del auto registro de actividades).

MUESTRA	ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE	TIEMPO PROMEDIO
19	Jugar con amigos	0:53
	Actividades pre deportivas	0:34
	Estudiar	0:40
	Pasear	0:28
	Ver t.v	1:42
	Escuchar música	0:22
	Otras actividades	0:29
	Juegos pasivos	0:20
	Total	5.28

2.4- Análisis de los resultados de la observación (Primer momento).

Del total de 7 actividades observadas, organizadas y desarrolladas en la Comunidad motivo de estudio, se puede apreciar en la tabla 3, de forma general, el comportamiento negativo de cada uno de los parámetros observados.

Aspectos claves como la participación, se comporta insuficiente, al estar valorada de Mal y Regular en la totalidad de las actividades (80% y 20% respectivamente); inciden en ella elementos como la calidad de las actividades y la aceptación, los cuales se manifiestan también de forma negativa.

Tabla No. 3- Resumen general de las observaciones realizadas (7). (Primer momento).

No.	Aspectos Observados	Valoración		
		B	R	M
1.	Condiciones del Lugar	1/ 14%	4/ 57%	2/ 29%
2.	Participación	-	3/ 43%	4/ 57%
3.	Calidad de la Actividad(organización)	1/ 14%	3/ 43%	3/ 43%
4.	Aceptación.	1/ 14%	4/ 57%	2/ 29%

2.5- Análisis de los resultados de la encuesta.

En la encuesta aplicada a los adolescentes (11- 13 años) de la circunscripción #156 del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, las actividades que estos declaran realizar, se corresponde con lo analizado anteriormente en la aplicación del auto registro de actividades y la observación, resaltando la realización individual.

En la tabla No. 4 se recoge el criterio de los adolescentes encuestados en cuanto a la oferta y satisfacción por las actividades recreativas en su comunidad, apreciándose insuficiencias en este sentido ya que la mayoría señalan que no se ofertan actividades (32%), o que ocurre sólo a veces (47%). Esto se hace más evidente al observar que un mayoritario 52% refieren no estar satisfechos con las actividades ofertadas y otro 36% que solo a veces. Esto se corresponde con lo apreciado en las actividades observadas, denotándose, en sentido general una insatisfacción por la oferta de actividades recreativas en estas edades, que parte de una insuficiente oferta, variedad y sistematicidad de dichas actividades.

Tabla No. 4- Resultados de la Encuesta (Muestra = 19).

Interrogantes	Sí	No	A veces
• ¿Se ofertan actividades físico –recreativas en su comunidad?	4/ 21%	6/ 32%	9/ 47%
• ¿Las actividades ofertadas satisfacen sus demandas recreativas?:	2/ 10%	10/ 52%	7/ 36%

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan u ofertan: los Festivales Recreativos (77%), los juegos de mesa (37%) y juegos competitivos (26%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional.

En cuanto a las preferencias recreativas de estos adolescentes, sobresalen, entre las más mencionadas en la encuesta: competencias de actividades deportivas, acampadas, festivales de juegos tradicionales y las actividades socio culturales.

2.6- Resultados de la Entrevista.

En las entrevista realizadas a las personas vinculadas, de una forma u otra, con el desarrollo de la Recreación en esta Comunidad (10), todos coinciden en sus planteamientos al señalar que las ofertas recreativas, son a veces y no se ajustan a las necesidades de los adolescentes de la comunidad, manifestando que aunque existen condiciones propicias para la ejecución de otras actividades, no se logra la explotación de estas potencialidades, dándose generalmente de forma espontánea, sin que medie ninguna planificación. También coinciden en plantear que en ocasiones se realizan actividades con frecuencia semanal, pero que generalmente se desarrollan mensualmente.

Por otra parte se refiere, la existencia, en determinados momentos, de Programaciones recreativas, pero estas han estado conformadas de forma general (sin diferenciar grupos de edades) y no de forma específica para los jóvenes, en correspondencia con sus particularidades, gustos y preferencias.

Además afloran insuficiencias en la gestión, coordinación y divulgación de las actividades que se planifican.

Los encargados del desarrollo de estas actividades al no existir una planificación adecuada, no tienen en cuenta conmemoración de fechas históricas, ni celebraciones, tampoco confrontan las preocupaciones de los electores debido al insuficiente trabajo que se realiza. Predominando en la comunidad actividades recreativas pasivas como son el domino y el juego de damas.

Coinciden en plantear que existen obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen un freno para lograr un adecuado desarrollo de las actividades físico- recreación en la comunidad con los jóvenes señalando que:

- Existen carencias de medios para poder desarrollar las actividades.
- Limitadas ofertas de actividades.
- Insuficiencias en la planificación, la coordinación y el aseguramiento concretándose las actividades a la forma de realización individual por parte de los jóvenes de esta comunidad.
- La sistematicidad y variedad de las oferta de actividades recreativas no es la adecuada.
- Divulgación casi nula de las pocas actividades que se ofertan.

Después de haber realizado un análisis crítico del instrumento aplicado arribamos a las siguientes regularidades:

- Poco conocimiento del las actividades recreativas por parte de los jóvenes dada por la poca frecuencia que se realizan las mismas.
- Poca divulgación y estrecha propuesta de actividades físico recreativas.
- La frecuencia de realización es muy pobre.
- El horario en que se realizan las mismas no es el más adecuado limitando el desarrollo de las actividades.
- Poca variedad y flexibilidad de las actividades.

Coinciden en plantear que el elemento que tienen en cuenta a la hora de programar y oferta las actividades físico-recreativas son la caracterización de los adolescentes.

2.7- Programa de actividades físico- recreativas.

Nombre: “Recreación Sana y Alegre”.

Fundamentación.

Una vez analizados los resultados del diagnóstico se pudo confeccionar el Programa de actividades físico recreativas a ofertar a los adolescentes (11- 13 años) de la circunscripción # 156 del concejo popular “Celso Maragoto Lara” El mismo ha sido elaborado partiendo, en primer lugar, de las necesidades, gustos y preferencias

recreativas de estos adolescentes y sobre la base de la flexibilidad, variedad y equilibrio de las actividades, retomando los enfoques referidos por Pérez, A. (2003), para las Programaciones Recreativas.

Está en correspondencia con los programas y orientaciones metodológicas de la recreación física, cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, así como desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

En él, se propicia la participación de los adolescentes, en las diferentes actividades, acompañados de sus amigos y familiares.

Además, se tuvieron en cuenta los siguientes principios:

1. Principio del carácter educativo.
2. Principio de la asequibilidad.
3. Principio del carácter científico.
4. Principio de la atención a las diferencias individuales.

Con el cumplimiento de estos principios se propicia dar tratamiento, con rigor científico, a las actividades físico-recreativas que se proponen para ocupar el tiempo libre en la recreación comunitaria, resultan de fácil aplicación para el grupo al cual está dirigida, se considera una opción apropiada para influir en la formación de cualidades positivas en los adolescentes, atendiendo a la satisfacción de sus necesidades biopsicosociales, la cual intervienen en el individuo que exige la sociedad moderna.

Está estructurado con el objetivo de crear una oferta recreativa, movilizativa, aceptada, educativa y creativa, explotando al máximo los recursos existentes y el entorno del lugar, facilitando el desarrollo endógeno de la circunscripción, potenciando la sistematicidad de dichas actividades, confiriéndole gran importancia a la organización y carácter formativo de las actividades.

El mismo ha sido concebido para un marco temporal de un año, que podría extenderse, de acuerdo a la aceptación, impacto y perfeccionamiento de las actividades.

Objetivo General: Propiciar una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes (11-13 años), de la circunscripción # 156 del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, ofreciendo variadas opciones físico recreativas para dar respuesta a sus necesidades, gustos y preferencias.

Objetivos específicos:

1. Establecer de manera directa en cada una de las actividades que se programen un vínculo socialmente útil rescatando los valores como laboriosidad, honestidad, colectivismo y compañerismo.
2. Lograr una adecuada explotación de las áreas, instalaciones y recursos disponibles, a partir de una oferta variada de las actividades físico-recreativas, para la prevención de hábitos inadecuados en nuestros adolescentes.
3. Aumentar el número de participantes en las actividades físico-recreativas, diversificando la práctica de las diferentes manifestaciones deportivas.

Generalidades del programa: El programa consiste en poner en función un grupo de manifestaciones recreativas de carácter sano donde la población adolescente disfrute de las ofertas recreativa, deportivas y culturales, sobre todo el empleo tiempo mas necesario, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación del programa ningún sexo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan.

Programación de actividades.

No.	Actividades	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Período
1	Actividades Socio Culturales	Área de la Comunidad			X	Mensual
2	Torneos Relámpagos de Juegos de mesa	Escuela		X	X	Permanente
3	Festivales Recreativos.	Área de la Comunidad	X	X		Mensual
4	Planes de la calle	Estadio de béisbol	X			Mensual

5	Juegos Tradicionales.	Áreas Recreativas		X		Semanal
6	Excursiones	Lugares Seleccionados	X			Mensual
7	Encuentros deportivos.	Instalaciones Deportivas	X			Semanal
8	"A Jugar"					

Descripción de las actividades.

➤ **Actividad No 1: Actividades socio- culturales.**

Objetivo: Incentivar la participación de los diferentes grupos poblacionales en actividades sociales en la comunidad, propiciando las relaciones sociales y la convivencia social a tono con los valores de nuestra sociedad socialista.

Organización.

Se rotarán estas actividades por las diferentes zonas de la Circunscripción, tratando de abarcar, además de los adolescentes, el mayor número de pobladores posibles, despertando el interés de los mismos a través de la variedad y motivación de las actividades a desarrollar.

Entre la variedad de actividades se incluirán: Cumpleaños colectivos; rifas; competencias de canto, baile, poesía, cuentos; presentación de exposiciones y arte creativo de los miembros de la comunidad; actividades físico recreativas; grupos musicales aficionados, concursos; exhibición de manifestaciones culturales.

Podrá utilizarse como marco la conmemoración de efemérides como: el aniversario de los CDR, la FMC, las organizaciones estudiantiles, etc.

Deberá acentuarse la coordinación con los organismos y entidades relacionadas, así como la puesta en práctica de iniciativas y alternativas con recursos y medios propios.

➤ **Actividad No 2 Torneos de Relámpagos Juegos de mesa.**

Objetivo: Satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes aficionados a los juegos de mesa, propiciando las relaciones sociales y la camaradería a través de la competición sana.

Organización.

Estos se desarrollarán, con una frecuencia mensual, en las áreas recreativas de la Circunscripción, variando de un mes a otro el Juego en que se competirá, entre los que se alternará: Dominó, Damas (Española y Polonesa), Parchí, Tenis de Mesa, Juegos de Ludo teca.

En la realización de los mismos se tendrá presente la conmemoración de fechas históricas y efemérides institucionales o sociales.

La organización se realizará de forma tal que ocupe la jornada de tiempo planificada y los ganadores surgen como resultado de esta jornada de competencia. La misma estará a cargo del Profesor de recreación con la colaboración de los activistas y demás factores de la Circunscripción, los que acordarán las reglas con los participantes, de acuerdo a las particularidades del juego a desarrollar.

No se descartará la participación de otros grupos de edades interesados.

Los participantes se organizarán en equipos o de forma individual según el número, representando a sus CDR, cuadras, u organizaciones de masas.

➤ Actividad No 3: Festivales recreativos.

Objetivo: Brindar oportunidades a los adolescentes para interactuar de forma sana y alegre, con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales, la integración familiar, la estructuración del vínculo social y la cooperación.

Organización.

Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, en el mismo momento y lugar, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un

espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la participación de todos los grupos etáreos, propicia la interacción de los adolescentes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en cinco áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

➤ **Actividad No 4: Planes de la calle.**

Objetivo: Brindar un espacio de disfrute sano, a partir de la realización de juegos pre- deportivos, en interrelación con participantes de otras edades.

Organización:

Aunque esta actividad tradicionalmente se ha entendido, en especial para niños, en este caso, aunque no niega la participación e intercambio con estos, el propósito es la realización, en la cuadra o barrio, de variados juegos predeportivos, de relevo y de ocasión, dando la posibilidad de implicar a vecinos del lugar y participantes de otras edades.

Juegos a incluir:

<u>Pre deportivos</u>	<u>De ocasión</u>
– Voley pie”.	– Objetos volantes
– Fútbolín	– Carrera de gomas
– Tennis pie	– Competencia de chivichana
– Pelota a mano	– Tracción de la soga
– Kickingboll	– Tiro al blanco

➤ **Actividad No.5- Festival de juegos tradicionales.**

Objetivo: Brindar a los adolescentes diferentes juegos físico recreativos tradicionales, en el marco extraescolar, estimulando la competencia participativa, la cooperación y las relaciones interpersonales.

Organización.

Esta actividad, comprendida como uno de los Programas fundamentales de la Recreación para estas edades, orientados por la Dirección Nacional de Recreación, se ha concebido con una frecuencia mensual, a efectuarse el segundo domingo de cada mes, en el horario de la mañana. El lugar de realización, será el parque de el Veles, pudiéndose aprovechar otros espacios del perímetro de la comunidad, según se de el caso.

Los juegos y actividades a ofertar, que no serán repetitivos entre un mes y otro, sino que se irán alternando, también se tendrá en cuenta la temporada o racha de los mismos, se dividirán en dos grupos, de acuerdo a la forma de participación:

Individual:

- Competencia de juegos de ocasión: se incluirán indistintamente, según se corresponda: objetos volantes, bolas.
- Competencia de cabuyería.
- El Trompo
- Tiro al blanco con diferentes objetos: pelotas a una pared, papel a una papelera, fusil de Perle.

Competencias en equipos (Relevos). Entre las actividades a incluir se encuentran:

- Carreras de sacos.
- Hacer explotar bolsas llenándolas de aire.
- Carrera en chancletas gigantes colectivas.
- Construcción de torres con objetos desechables.
- Circuitos utilizando diversos materiales alternativos: sacos, neumáticos, tanques.
- Transportar vasos de agua sin utilizar las manos, bien en la cabeza o en la boca.
- Llenar un cubo vacío de agua en un extremo del circuito, con otro lleno que está situado en el otro extremo.
- Hacer circuitos con un balón utilizando solo las manos o los pies o ambos.
- Realizar circuitos con distintos obstáculos y grado de dificultad.

La cantidad de equipos estará en dependencia del número de participantes y la cantidad de actividades a realizar estará en dependencia del tiempo de duración general, que no excederá las dos horas treinta minutos.

Para el desarrollo de la actividad, el profesor de recreación se auxiliará de sus activistas y otros voluntarios, quienes realizarán la animación, velarán el cumplimiento de las reglas acordadas y velarán en conjunto por la correcta organización de la actividad.

➤ **Actividad No 6- Excursiones.**

Objetivo: Fomentar hábitos y valores positivos, como el colectivismo, la colaboración, responsabilidad, en actividades en contacto con el medio natural, a la vez que se promueve el conocimiento, cuidado y conservación del medio ambiente.

Desarrollo de la actividad: Esta se organiza de manera que toda la población adolescente participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad.

Se seleccionarán sitio de interés geográfico o histórico, en el perímetro de la comunidad, o cercanos a esta, brindando la posibilidad de elección a los propios participantes.

Actividad No 7. Torneos Deportivos Populares.

Objetivo: Promover la motivación hacia la práctica sistemática de actividades deportivas de forma sana.

Organización.

Consiste en la organización y oferta de torneos o Competencias Deportivas Sociales, de corta duración, que serán desarrollados los fines de semana, en las instalaciones deportivas enmarcadas en el Consejo Popular o áreas rústicas que se puedan utilizar (según el deporte que se refiera). Entre los deportes a incluir, según las preferencias, se priorizarán: el Béisbol, el Fútbol y el baloncesto, teniendo en cuenta el aprovechamiento del terreno existente.

Una vez establecida la convocatoria, se conformarán los equipos en representación de las diferentes grupos a fines, identificado cada uno por un nombre otorgado por los propios participantes, quienes también elegirán a su capitán. Además de precisarse los detalles para su ejecución (calendario, horarios, reglas especiales).

La duración de la competición en cada deporte convocado estará en dependencia de la cantidad de equipos y el sistema y reglas de competencia que se acuerden con los participantes.

Se comprometerán voluntariamente a técnicos deportivos, profesores y activistas que convivan en el Consejo Popular, los que se utilizarán, ya sea como árbitros, anotadores, etc., en función del correcto desarrollo de la actividad.

➤ **Actividad No. 8- “A Jugar”.**

Objetivo: Propiciar la participación activa de los adolescentes, a partir de la realización de diferentes juegos de carácter físico y deportivo, que satisfagan su interés y las necesidades de movimiento.

En su organización se deberá insistir en la coordinación con los factores necesarios, en aras de garantizar el éxito de la actividad, sobre la base del disfrute y seguridad de los participantes.

Se confeccionarán al menos 2 ó 3 equipos, en dependencia de la cantidad de participantes, llevando cada uno un nombre.

El profesor de recreación, quién dirigirá la actividad debe procurar auxiliarse de activistas y otras personas de la comunidad en la dirección y conducción de los juegos a realizar.

Deberá darse valor en la conducción de estos juegos a la animación.

Cada programa “A Jugar”, que se efectúe, contará con un máximo de 7 juegos, los que serán rotados de un programa a otro, repitiendo sólo aquellos de máxima atracción. Se utilizarán, además de los juegos relacionados en las actividades uno y dos, los siguientes:

Nombre: “Carrera en sacos”.

Desarrollo: Cada equipo constará con un saco en el que se desplazará cada niño por el terreno en línea recta a una distancia prudencial (Ida y Vuelta.)

Reglas: Cada cambio se realizará en la línea de partida, ganado el primer quipo que todos los participantes hayan vencido la prueba.

Medios: Sacos y silbato.

Nombre: “El Túnel”.

Desarrollo: Cada equipo con un balón se colocará con las piernas en abiertas, uno detrás de otro, pasarán el balón por debajo de los pies hasta el último competidor que se incorporará al principio de la fila y repetirá la acción hasta que todos hallan pasado por la primera posición de la fila.

Reglas: Los competidores no deben salirse de la fila, gana el equipo que primero pasen todos los competidores por la primera posición de la fila, y el primero vuelva a su posición inicial.

Medios: Balones y silbato.

Nombre: “Ensalada Olímpica”.

Desarrollo: Este juego se realizará con la combinación de los ejecutados anteriormente, ósea El mareo, Conducción del balón y Carrera en sacos.

Medios: Los ya utilizados en los juegos anteriores.

Indicaciones Organizativas Generales.

- Las orientaciones metodológicas de este programa de actividades se remitirán a lo que está establecido dentro del programa de la recreación física y lo instituido para el trabajo en las comunidades, todo bien diseñado de manera que se cumpla metodológicamente con lo que está establecido.

- Resulta importante señalar que las actividades que se planifiquen deben de tener como premisa la inclusión de los entes de la comunidad que tienen incidencia directa con la actividades como por ejemplo la escuela y el representante de cultura de la comunidad así como el comité gestor de actividades quien es el que garantiza la puesta en marcha de los diferentes programas deportivos y recreativos, o sea es importante que los planes de la calle, los juegos de mesa, los festivales deportivos recreativos así como los juegos tradicionales en el momento de aplicarse se regirán por la metodología que establece el programa de la recreación física.
- Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que se vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.
- Para la puesta en marcha de esta programación de actividades físico- recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo del combinado Deportivo y de la dirección e instituciones de la Circunscripción y del Consejo Popular. Al coordinarse las mismas deberá confeccionarse un guión de cada una (tipo de actividades, fechas, horas, lugar).
- Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso, se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles, tales como: murales o carteles informativos, carteles promocionales, información directa, a través de los barrios del Consejo Popular, tanto por los activistas como por los demás factores.
- Las actividades a ofertar no serán invariables, sino dinámicas, es decir que se irán adecuando a los intereses de los participantes, según sus gustos y estado de opinión, explotando las iniciativas que propicien la aceptación de nuevas propuestas.
- Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que se vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

Control y Evaluación del Programa.

El control del programa se realizará de manera sistemática, evaluando periódicamente, a través de controles, el cumplimiento de los objetivos y los avances y del mismo como instrumentos fundamentales se utilizará la observación y pequeñas encuestas de estado de opinión.

2.8- Valoración de la utilidad del Programa de actividades físico recreativas.

Valoración por el criterio de especialistas.

Para la valoración teórica del programa de actividades recreativas a instrumentar fueron consultados un total de 10 informantes claves y 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 30 años, en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Programa propuesto, teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del Programa propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos.

Además se resalta, que debido a su flexibilidad y variedad de las actividades, permite su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Valoración de la aplicación en la práctica.

La implementación del Programa de actividades físico recreativas elaborado se ha ido concretando en la práctica, de forma, paulatina. Al cabo de tres meses de su puesta en práctica, se aplicó la observación (segundo momento), a 5 de las actividades desarrolladas, constatándose la aceptación del mismo, a partir del aumento escalonado de la participación de los adolescentes y demás habitantes del lugar.

Como se puede apreciar en la tabla 6, se manifiesta variedad en las actividades, estando todos los elementos observados entre los parámetros de Bien y Regular.

Tabla No. 6 - Resumen general de las observaciones realizadas (7). (Segundo momento).

Actividades Observadas	Elementos Observados	Evaluación		
		B	R	M
		%	%	%
Festiv. Recreat. (2) Festiv.Jueg.Tradic. (2) Torn. Dep. Pop. (2) Torn.Relámp.Jueg. De Mesa	a) condiciones del lugar	4/ 57%	3/ 43%	-
	b) Participación	3/ 43%	4/ 57%	-
	c) Calidad	4/ 57%	3/ 43%	-
	d) Aceptación	5/ 71%	2/ 29%	-

Comparando estos resultados con los de la Observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la Dócima de Diferencia de Proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias altamente significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla 8.

Tabla No.7 - Comparación de los Resultados Generales de las dos Observaciones Realizadas. (Dócima de Diferencia de Proporciones: p).

Observaciones	Evaluación de los Elementos	Prueba Inicial	Prueba Final	Dóc. Dif. Prop. (p)	Significación
7	De Bien	3/ 11%	16/ 57%	0,0006	Altamente Significativa
	De Regular	14/ 50%	12/ 43%	0,6016	No existe
	De Mal	11/ 39%	0	0,0005	Altamente Significativa

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y objetividad de la aplicación del Programa de Actividades Físico Recreativas propuesto.

A su vez, fue aplicada a los adolescentes una pequeña encuesta de estado de opinión y satisfacción (Anexo 7), entre cuyos resultados generales arrojó:

- Que las actividades ofertadas hay variedad, divulgación y aceptación, mejorando también su organización y sistematicidad.
- Las actividades más gustadas: los festivales recreativos, los juegos tradicionales y los torneos deportivos de corta duración.

La implementación de esta propuesta ha permitido además de incorporar a los adolescentes y a todos los miembros de la comunidad existiendo gran alegría y cohesión en la misma ,dando lugar a que otros miembros del consejo popular se incorporen irradiando de forma general un nivel alto de participación.

Esto ha permitido que los adolescentes se hayan sentido motivados en la realización de estas actividades, incrementándose así la incorporación de los mismos a estas.

Conclusiones.

1. En el estudio de los antecedentes y sustentos teóricos existentes sobre el empleo del tiempo libre en el proceso de recreación comunitaria en los adolescentes, se evidencia el papel de las actividades físico- recreativas, como forma positiva de empleo, por su carácter motivante y formativo, siendo fundamental su programación y oferta, a partir de la canalización de las necesidades, intereses, gustos y preferencias del grupo etáreo.
2. El diagnóstico efectuado del estado actual sobre el empleo del tiempo libre de los adolescentes (11-13 años) de la circunscripción # 156 de la comunidad perteneciente al Consejo Popular “Celso Maragoto Lara”, se comprobó que poseen gran cantidad de tiempo libre, el cual no es ocupado de forma óptima , presentando una creciente insatisfacción recreativa, dada fundamentalmente por una insuficiente oferta de actividades físico-recreativas, que por demás no responde enteramente a sus necesidades y preferencias.
3. El Programa de actividades físico-recreativas elaborado, responde a las preferencias de los adolescentes motivo de estudio, estando estructurado sobre la base de la variedad y sistematicidad de las actividades y el aprovechamiento de los recursos existentes en el lugar.
4. Se constata la utilidad y objetividad del Programa de actividades físico-recreativas aplicadas, al incrementarse los niveles de aceptación y participación de los adolescentes en las actividades desarrolladas.

Recomendaciones.

- 1.Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de activistas recreativos, entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes comunitarios a este movimiento.
- 2.Continuar profundizando en estudios y propuestas de este tipo, en aras del perfeccionamiento constante de la oferta de actividades físico-recreativas, en correspondencia con las nuevas necesidades de los diferentes grupos poblacionales. y etáreos, propiciando un cada vez mejor empleo del tiempo libre de estos, en función del mejoramiento de su calidad de vida y el desarrollo social.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
2. Arias G (2002) Diagnóstico y evaluación en el desarrollo, desde el enfoque histórico cultural. La Habana Editorial Pueblo y Educación. Pp6.
3. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente mujer. Editorial Científico- técnica.
4. Álvarez, E. (2005).Conversando Íntimamente con el adolescente varón. Editorial Científico- técnica.
5. Alonso T J. (1992). Motivar en la adolescencia. Teoría y Evaluación e Intervención.-- Universidad Autónoma de Madrid: España
6. Albarán, M. A. (1993). Tres opciones académicas de la formación profesional en recreación educativa. En: Asociación de Educación Física y Recreación de Puerto Rico (Eds.). Muévete y Vive...Saludable... Convención Anual
7. Ásanos, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
8. Barrientos, J, G. (2005). Propuesta de programación recreativo físico deportivo, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
9. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Ameba, Buenos Aires,
- 10.Camerino, O. y Castañar, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidiotribo
- 11.Camerino Foguet, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.
- 12.Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortiu Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.

13. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. ED. Mugía y Hnos., México.
14. CD de la Maestría
15. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
16. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid.
17. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: ED. Universidad de Deusto.
18. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. ED. Stadium. Buenos Aires
19. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. ED. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
20. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.
21. Domínguez L. (2003) Psicología del Desarrollo. Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Editorial Félix Varela. La Habana
22. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona.
23. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella
24. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes
25. Franch, J. y Martinell, A. (1995). "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Piado, Barcelona.
26. Fullea, P. (2006). Recreación Comunitaria. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
27. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La habana.

28. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito)
29. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
30. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
31. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
32. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: ED. Popular.
33. "Hernández Mendo, A. (2000). Psicociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
34. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas:" En Apuntes de Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC.
35. INDER. 2004. Manual Metodológico: Programa Nacional de Recreación Física. Dirección Nacional de Recreación. La Habana.
36. INDER (2010). Resolución N° 45/2010. Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. Cuba. 30 julio del 2010.
37. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. ED. Progreso, Moscú
38. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. ED. Nacional, Madrid.
39. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
40. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. ED. Kapeluz, Buenos Aires

41. López Andrad, B. (1982). Tiempo libre y Educación. Madrid. Escuela Española.
42. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985.
Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar.
Tiempo libre y ejercicio físico
43. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas Políticas". En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17
Barcelona. INEFC.
44. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades físicas alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz,
45. Manuel Vigo (1999). Planificación de la recreación .Argentina.
46. Meléndez Brau, Nelson (1999). Introducción al Estudio de la Recreación (pp. 15-20, 137-146, 267). san Juan, Puerto Rico: Centro de Estudio del Tiempo Libre Inc.
47. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
48. Mendo, A. (2000). "Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural", en Educación Física y Deportes. Revista Digital N° 23.
www.efdeportes.com
49. Moreira. R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
50. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
51. -Oliveras, R. (1996). "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
52. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.

53. Pantojas Cante, E. Principios Generales de la Recreación. San Juan, Puerto Rico: Administración de Parque y Recreo Públicos, Negociado de Recreación y Deportes. División de Recreación. 8 pp.
54. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (Consulta: 29 enero 2003).
55. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación. Fundamentos teórico-metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
56. Pérez, Sanchez, Aldo (2003) Fundamento Teórico metodológicos capitula I, Editorial José Martí.
57. Petrovsky, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
58. Ramos, Alejandro E. y otros. (2005). Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba.
59. Rodríguez, Millares E. (1989). Tiempo libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
60. Sánchez Acosta, María Elisa (2004). Psicología general y del desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
61. Tabares, F, (2005). Ocio, recreación y desarrollo humano. Memorias VI
62. Trilla, J., Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: C E. A. C.
63. Utier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación,
64. Valdez, Y. (s/a) .El Tiempo Libre y la Participación en la Cultura Física de la Población Cubana, La Habana.
65. Vera G, C. (1999). Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, marzo. (consulta: 24 marzo 2003).

66. Vigotski, Lev S. (1979) El Desarrollo de los Procesos Psicológicos
67. Violich f. Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO. 1989
ginebra weinberg, r. s. y gould, d. Fundamentos de psicología del deporte y el
ejercicio físico. Barcelona: ED. Ariel, S. A. 1996 Superiores. Ed. Crítica,
Barcelona.
68. Waichman, P. (1997). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico.
69. Weber, (1969). Www. Monografías, com Funlibre
70. Zamora, R y García, M. (1996). Sociología del tiempo libre y los estudios de
consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

ANEXOS

Anexo 1- Auto Registro de Actividades para el estudio del Presupuesto Tiempo.

Día de la semana: _____ **Sexo:** _____ **Edad:** _____

[illegible]

Anexo 2 – Guía de Observación.

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas con los adolescentes (11-13 años) de la circunscripción # 156 de la comunidad perteneciente al consejo popular “Celso Maragoto Lara”, del municipio Pinar del Río.

”. **Escala Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M)

Aspectos Generales:

A) Tipo de Actividad realizada: _____

B) Sesión: Mañana _____ Tarde: _____ Noche: _____

No.	Aspectos a Observar	Valoración		
		B	R	M
1.	Condiciones del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Aceptación.			

Indicadores para la Evaluación de los Parámetros.

INDICADORES	BIEN	REGULAR	MAL
a) Condiciones del Lugar	Presenta características adecuadas para el desarrollo de la actividad a efectuar, ofreciendo seguridad para los participantes.	Presenta alguna insuficiencia ya sea en el perfil de la actividad o la seguridad de los participantes.	Se encuentra en mal estado
b) Participación	Participa más del 60% de los adolescentes de la comunidad, tanto de forma activa como pasiva.	Participa entre el 50% y 60% de los adolescentes, predominando la pasiva.	Menos del 50% de los adolescentes, predominando la forma pasiva.
c) Calidad de la Actividad (organización)	Se han tenido en cuenta todos los elementos necesarios en la organización de la actividad, desarrollándose como estaba planificado.	Insuficiencias no significativas en algunos de los elementos organizativos de la actividad, aunque se cumple la misma.	Se presentan insuficiencias que impiden la realización de la actividad o el buen desarrollo de la misma.
d) Aceptación de los participantes.	Se aprecia la participación animada y emotiva de los asistentes.	La satisfacción y participación es media.	Se observa apatía o desagrado en los participantes.

ANEXO. 3- Encuesta a los adolescentes.

Objetivo: Constatar el estado de opinión de los adolescentes (11-13 años) de la circunscripción # 156 de la comunidad perteneciente al consejo popular “Celso Maragoto Lara”, del municipio Pinar del Río, acerca de la oferta de actividades físico recreativas, su grado de satisfacción por las mismas, así como sus gustos y preferencias recreativas.

Estimados Adolescentes:

La presente encuesta responde a una investigación que se está realizando en el Consejo Popular, sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la programación de actividades recreativas que satisfagan sus intereses, por lo que requerimos de su valiosa colaboración.

Muchas gracias.

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

Edad_____ Sexo: M___ F___

Marque con una (x) la/s opciones que consideres más apropiadas para el empleo de tu tiempo libre:

1- Tu tiempo libre lo empleas en (Marca con una (x) las opciones que consideres más apropiadas):

Practicar deportes___ Leer ___ Oír música___ Ver TV _____

Juegos diversos _____ Visitar amigos___ Otras_____

2- De las siguientes actividades recreativas marque en cada caso cuales se realizan en tú comunidad, con que frecuencia y en las que usted ha participado.

Actividades	Se Realizan en la Comunidad				Participas
		Semanal	Mensual	Ocasional	
Juegos Tradicionales					
Torneos Deportivos.					
Festiv. Deportiv. Recreativ					
Actividades Culturales					
Juegos de mesa.					
Maratones.					
Simultáneas de Ajedrez					
Competencia de Bicicleta					
Otras ¿Cuáles?					

3- En que medida te sientes satisfecho con la realización de esas actividades.

Muy Satisfecho ____ Medianamente satisfecho ____ No satisfecho ____

4 -De las siguientes actividades recreativas señale las de su mayor preferencia, que desearía fueran organizadas en la comunidad:

____ Juegos recreativos diversos	____ Maratones
____ Competencia mini fútbol	____ Acampadas
____ Festival Deportivo Recreativo	____ Actividades socio culturales
____ Juegos tradicionales	____ Otras ¿cuáles? _____

ANEXO. 4- Entrevista a Factores Involucrados.

Objetivo: Valorar el comportamiento de los aspectos vinculados a la planificación, oferta y realización de la Recreación en la circunscripción # 156 del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, del municipio Pinar del Río.

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS:

Sexo M: ____ **F:** ____

Cargo que ocupa: _____

1. ¿Se ofertan actividades físico-recreativas para los adolescentes de su circunscripción o CDR?

Si____ No____ A veces____

2. ¿Con que frecuencia se realizan las actividades físico-recreativas en la comunidad?

Semanal____ Mensual____ Ocasional____

3. ¿Qué actividades físico-recreativas se le ofertan a los adolescentes de su circunscripción o CDR?

Deportivas____ Recreativas____

4. ¿Es de su conocimiento la existencia en su circunscripción o CDR de un programa de actividades físico-recreativas?

Si____ No____

5. ¿Cuáles son las causas que usted considera frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de su circunscripción o CDR?

6. ¿Qué elementos se tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades físico-recreativas?

Características de los adolescentes_____

Nivel de Demanda _____

Horario para su realización _____

Interacción de estas _____

ANEXO 5- Criterio de Especialistas.

Datos Generales.

Nombres y Apellidos:

Años de experiencia:

Función:

Aspectos a valorar por el especialista sobre el Programa o propuesta presentada.

A) Efectos:

B) Aplicabilidad:

C) Viabilidad:

D) Relevancia:

Anexo 6- Datos de los especialistas consultados.

Nombre del especialista	Años de experiencia en la recreación	Graduado en	Ocupación actual
Raúl Gonzáles Pérez	28	FCF Nancy Uranga	Met. Prov. de Recreación.
Luís Alberto Cuesta	24	FCF Nancy Uranga	Jefe del Dpto. E. Fís. y Rec. FCF, P. del Río.
Luís Hernández Portal	34	FCF Nancy Uranga	Met. Prov. de Recreación.
Jesús O Pelier	32	Técnico Medio	Met. Mpal. de Recreación
Luís A Moreno	25	FCF P. del Río	Profesor de Recreación

ANEXO 7- Encuesta de Estado de opinión. Valoración del programa de actividades físico-recreativas por los adolescentes.

Estimados adolescentes:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando en el Consejo Popular en el cual se ha instrumentado un nuevo programa de actividades físico-recreativas. Sobre dichas actividades es que deseamos una vez más su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

1. ¿Ha observado algún cambio en la oferta de actividades físico- recreativas para una mejor empleo del tiempo libre en la circunscripción donde convive?.

Sí ____ No ____

2 .¿Conoces las nuevas actividades físico-recreativas que se están ofertando u organizando en tu circunscripción ?.

Sí ____ No ____

a) Mencione algunas de ellas:

3. ¿Ha Participado en algunas de estas actividades?

Sí ____ No ____

4. ¿Siente satisfacción por las actividades realizadas?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

5. Mencione las actividades que más y menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

6. Exponga su opinión sobre el programa de actividades físico-recreativas que ofertamos.